活動量計 EZ-061
CALORISM
EZシリーズ

取扱説明書

保証書付

もくじ

ご使用の前に

使い方

困ったとき

ご使用の前に
使い方
困ったとき

お買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みいただき、正しく安全にお使いください。
お読みになられたあとも、いつでも見られるように保管してください。

2012.06（GN）（0）

EZ-061について

このたびは「カロリズム　EZシリーズ　EZ-061」をお買い上げいただきありがとうございます。
本商品は、身に着けるだけで1日の総消費エネルギー量を測定することができます。いままでの歩数計とは異なり、歩数測定だけでなく、生活活動における活動エネルギー量も測定することができます。
さらに 0.0kg　-0.5kg　-1.0kg　-1.5kg　-2.0kgと5つのコースを選択できるダイエットコースを搭載しました。ダイエットや体重維持にお役立てください。

◆ 身体活動

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのことをいいます。身体活動には、ジョギングやウォーキングといった体力の維持・向上を目的として行う「運動」と、炊事・洗濯などの家事やオフィスワークや通勤などの「生活活動」があります。

◆ 総消費エネルギー量

1日24時間で消費したエネルギー量を表します。単位はkcal〔キロカロリー〕です。

◆ 活動エネルギー量

身体活動で消費したエネルギー量を表します。単位はkcal〔キロカロリー〕です。

◆ 摂取カロリー

1日に食べる摂取カロリーのことです。
別紙の「摂取カロリー表」を参考にして1日の摂取カロリーを計算してみましょう。

◆ ダイエットコース

30日間で、どのくらいのペースで減量するか選択できます。
0.0kg、-0.5kg、-1.0kg、-1.5kg、-2.0kgの5つから選ぶことが可能です。

EZ-061について

◆ 目標消費カロリー

摂取カロリーと選択したダイエットコースから1日の目標消費カロリーを導き出します。

◆ 目標達成度

1日の目標消費カロリーに対しての達成度を表します。毎日100%を達成することを目指しましょう。

EZ-061　使い方の流れ

① 設定する

以下の設定をします。

◆年・月・日　◆時・分

◆生年月日　◆性別　◆身長

◆体重◆体脂肪率◆歩幅

◆摂取カロリー、ダイエットコース

⇒P.16〜41

② 装着する

◆胸ポケットに入れる

◆ネックストラップを使い装着する

⇒P.43〜44

③ 測定する

⇒P.46

④ 測定結果をみる

◆表示を切り替えて見る

◆過去メモリを見る

⇒P.48〜55

安全上のご注意

この説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

⚠警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容です。
⚠注意	この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される」内容です。
禁止	してはいけない「禁止」内容です。
必ず守る	必ず守っていただく内容です。
お願い	製品を最良の状態で保つために守っていただきたい内容です。
お知らせ	製品の使用点検に関連して、お客様に知っていただきたい補足事項です。

⚠警告

◆電池や製品を乳幼児の手の届くところにおかない
→誤飲の可能性があります。

◆電池は火中に投じない
→破裂してけがをする可能性があります。

⚠注意

◆日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従う
→急な運動や無理な運動は、健康を害し、事故やけがなどの原因になります。

◆けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示に従う
→急な運動や無理な運動は、健康を害し、事故やけがなどの原因になります。

取り扱い、保管、お手入れ

◆取り扱いについて

◆絶対に分解しない
→故障の原因になります。

◆過度の衝撃や振動を与えない
→故障の原因になります。

◆本体をズボンのうしろポケットに入れない
→破損してけがをする可能性があります。

◆防水ではないので、湿気の多い所や、水のかかる所、雨の中で使用しない
→故障の原因になります。

◆ストラップなどを持って振り回したりしない
→当たってけがをする可能性があります。
→破損する可能性があります。

◆ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っぱられたり、引っ掛からないようにする
→けがをする可能性があります。

◆保管について

◆防水ではないので、湿気の多い所や水のかかる所に保管しない

→故障の原因になります。

◆お手入れについて

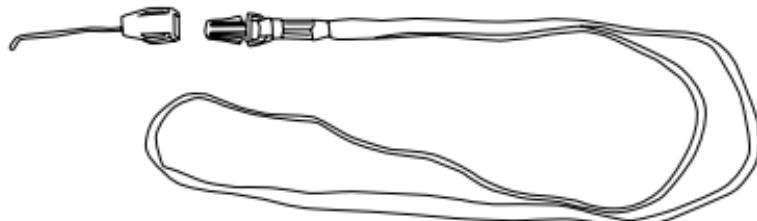
◆アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない

→故障や部品の割れ・変色などのおそれがあります。

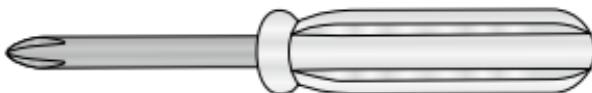
内容物の確認

以下のものがそろっているかご確認ください。

①本体

②ネックストラップ

③落下防止ストラップ

④取扱説明書（本書:保証書付）

⑤ドライバー

⑥お試し用電池
（コイン型リチウム電池CR2032×1個）

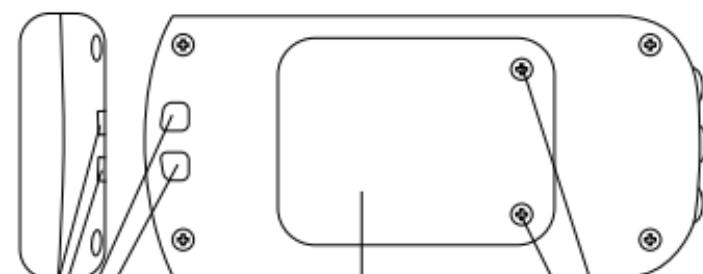
⑦摂取カロリー表

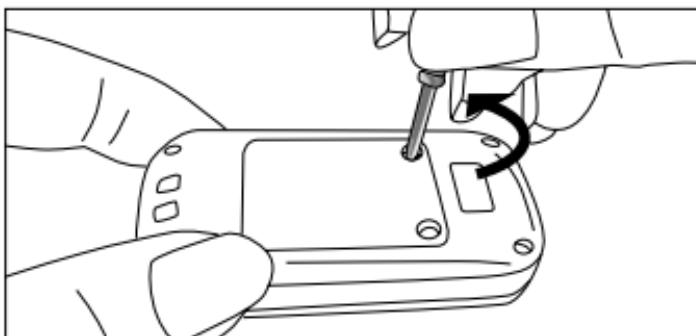
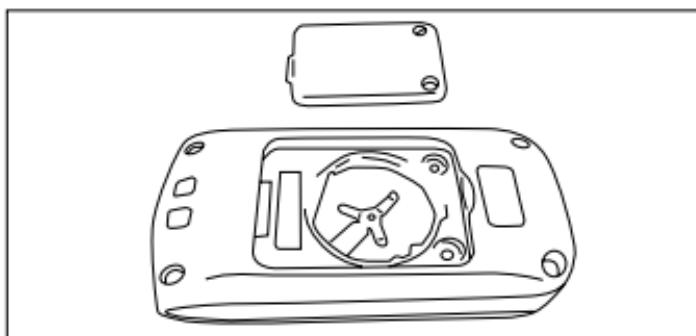
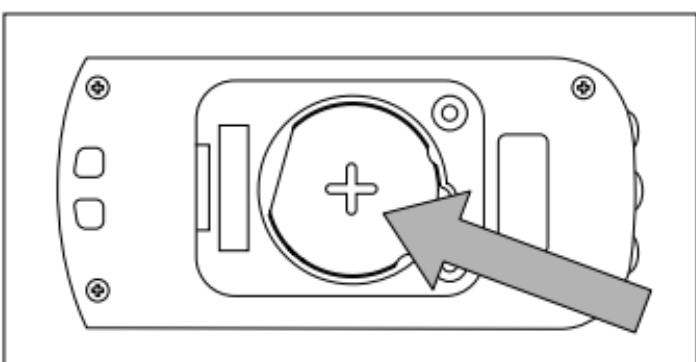
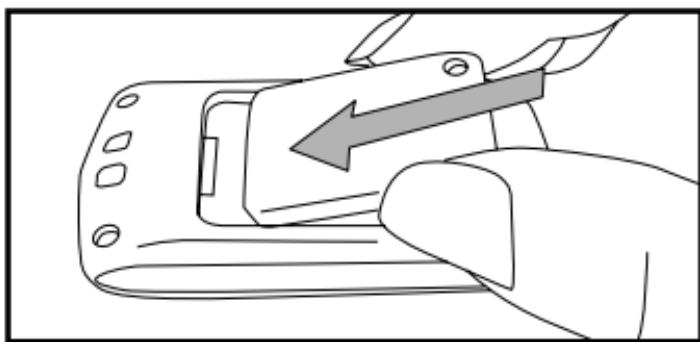
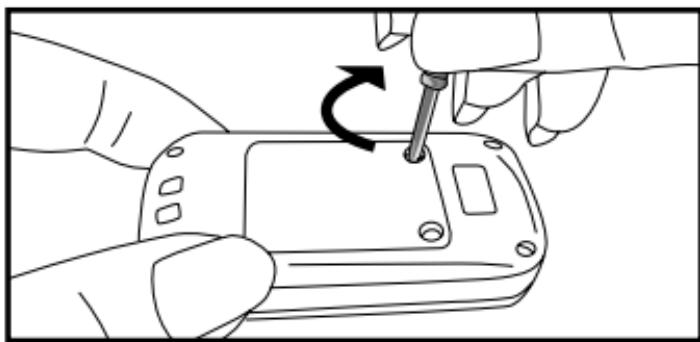
※お試し用電池のため、6ヶ月以内に電池寿命が切れることがあります。
※不足のものがありましたら、お客様サービス相談室（フリーダイヤル 0120-133821）までご連絡ください。

各部の名称

〔表面〕

▲ボタン（今日に戻る/アップ）
TANITA
達成度
23:18
95.8
%
●ボタン（表示切替/決定）
▼ボタン（過去メモリ/ダウン）
液晶部

〔裏面〕

ストラップ穴
電池カバーのネジ
電池カバー

電池を入れる

①本体裏面の電池カバーのネジ2箇所を、付属のドライバーまたは、市販の小型ドライバーを使ってゆるめる。

②電池カバーを外す。

③電池（CR2032）を⊕側を上にして、矢印の方向から先に入れる。

④電池カバーを矢印の方向から先に入れる。

⑤電池カバーのネジをしっかりと締める。

設定表示になります。初期設定を行ってください。

⇒本書P16参照

電池を交換をする

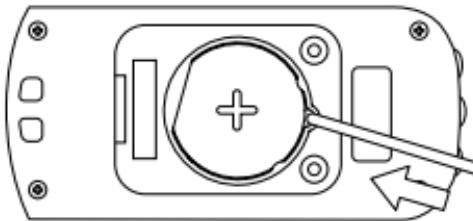
【電池マーク】について

点滅	電池残量が少なくなっています。速やかに新しい電池(CR2032)に交換してください。
Lo 表示	電池残量がなくなりました。測定はできません。新しい電池(CR2032)に交換してください。

お知らせ

◆深夜0:00をはさんで電池交換をしないでください。電池を外した日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます。
(電池を外した日と、電池を入れた日は同じ日として扱われます。)

◆電池を取り外すと、外した時刻直前の00分(例:電池交換を15:25にしたとすると、15:00)までのデータが記録されます。
電池を交換したときは、再度、設定を行ってください。⇒P.16参照
なお、電池交換をしても、直前の00分までのすべてのデータ(設定、過去データなど)は消えません。

◆測定値が記録されるのは、毎時00分(例:15:00)です。電池交換や電池残量がなくなる(Lo表示)と、毎時00分から電池交換までの測定値は消去されます。記録をできるだけ多く残すには、電池マークが点滅中に、毎時00分以降すぐに電池交換をすることをおすすめします。

図の部分に細い棒を入れて持ち上げると、電池が取り出しやすくなります。

※電池フタの開閉、電池の入れ方はP12を参照してください。

⚠ 警告

◆電池は乳幼児の手の届くところに置かない

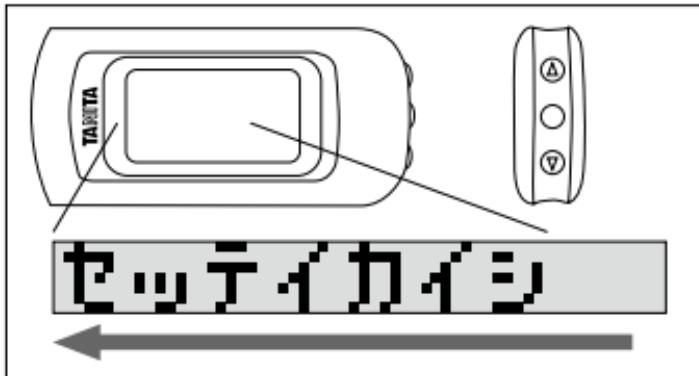
→誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合には直ちに医師に相談してください。真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

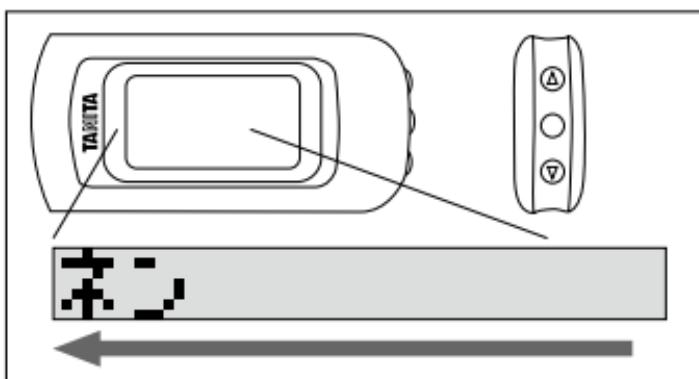
毒性等に関するお問い合わせ先
(財)日本中毒情報センター
中毒110番
(大阪)072-727-2499
(24時間対応)

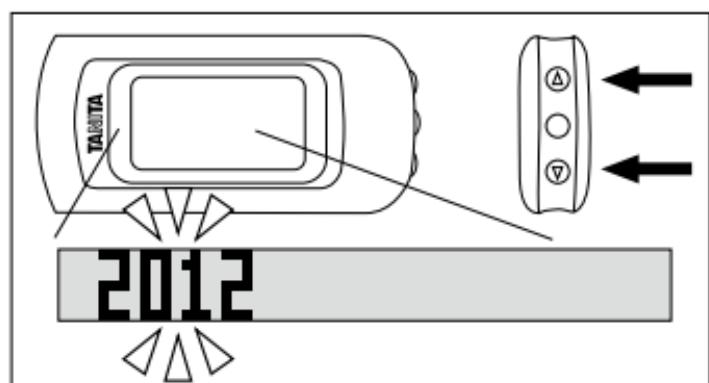
※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

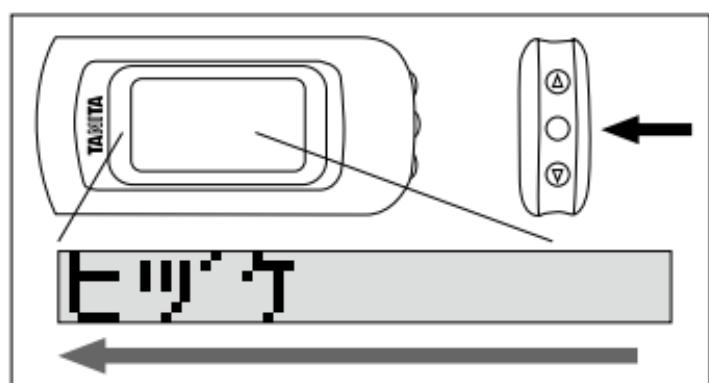
※使用済みリチウム電池を捨てる場合は、必ず端子(+/-)をセロハンテープなど粘着性の絶縁テープで覆ってください。

西暦をあわせる

例:2012年にあわせる場合

①電池を入れると、液晶画面に
『セッテイカイシ』とスクロール表示される。

※設定内容を変更する場合は、P42「設定内容を変更する」を参照してください。

②『セッテイカイシ』とスクロール中にいずれかのボタンを押すと、
『ネン』と表示される。

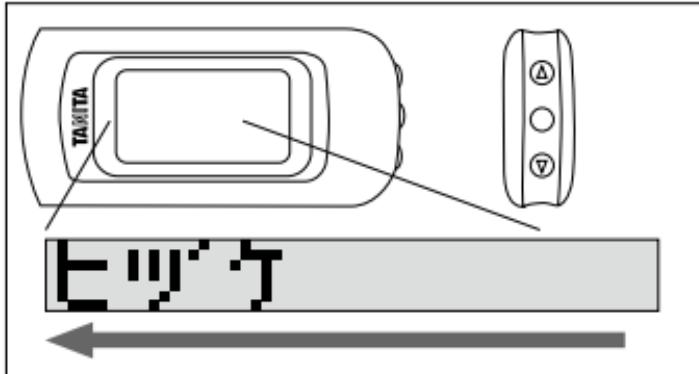
※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

③▼ボタン／▲ボタンを押して、「年」をあわせる。

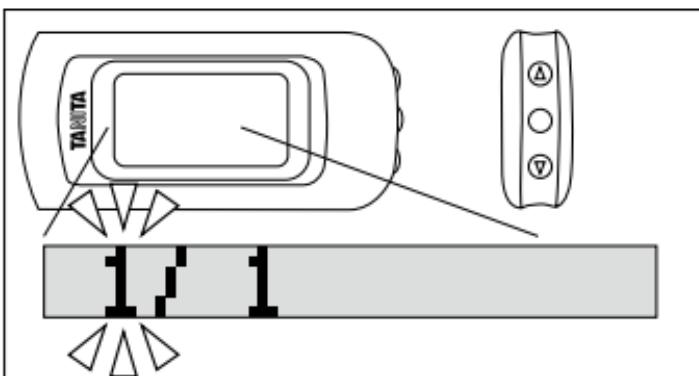
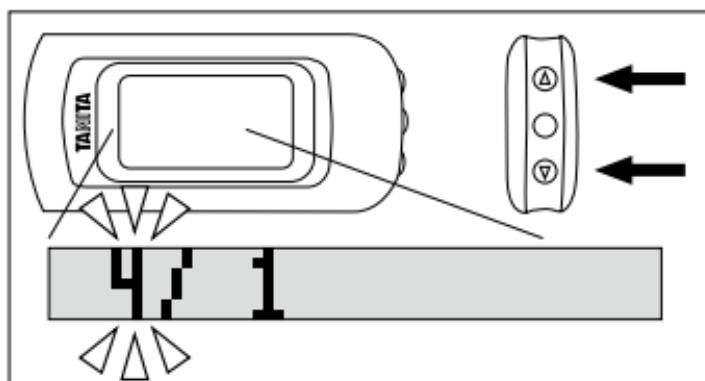
長押しすると早送りします。
（設定範囲:2012年〜2050年）

④●ボタンを押して決定する。
液晶に『ヒヅケ』と表示される。

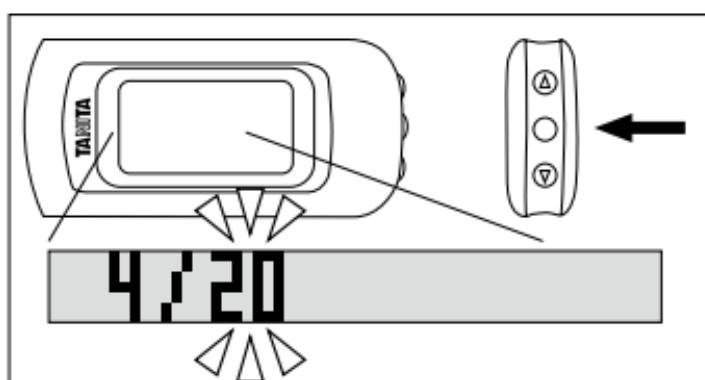
ご使用の前に

次ページへつづく

日付を設定する

例:4月20日にあわせる場合

①西暦を設定後、『ヒヅケ』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『ヒヅケ』とスクロール表示が終わると、「月」が点滅する。

③▼ボタン／▲ボタンを押して、「月」をあわせる。

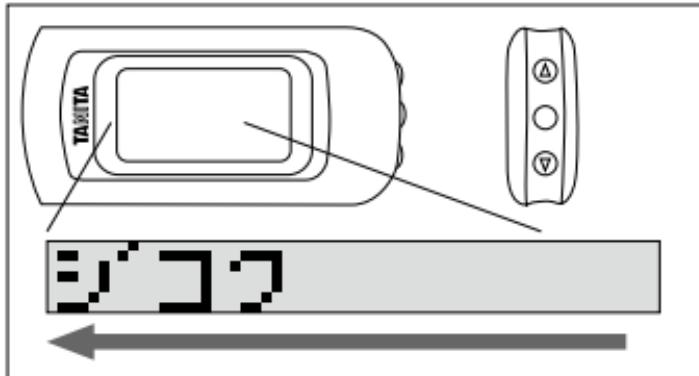
長押しすると早送りします。

④●ボタンを押して決定する。

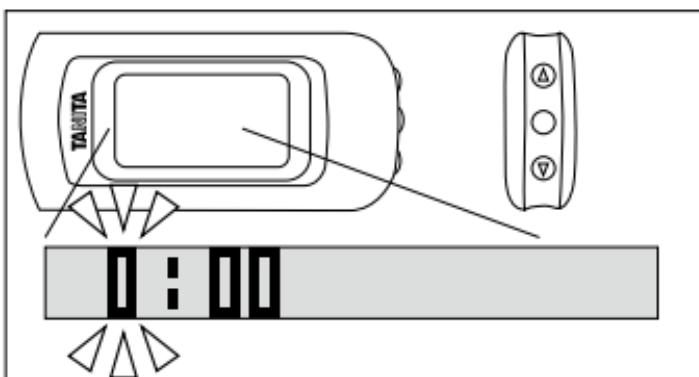
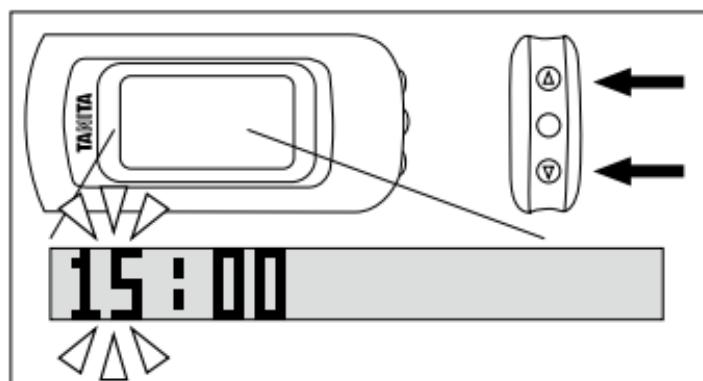
⑤続いて「日」が点滅する。上記と同様に設定する。

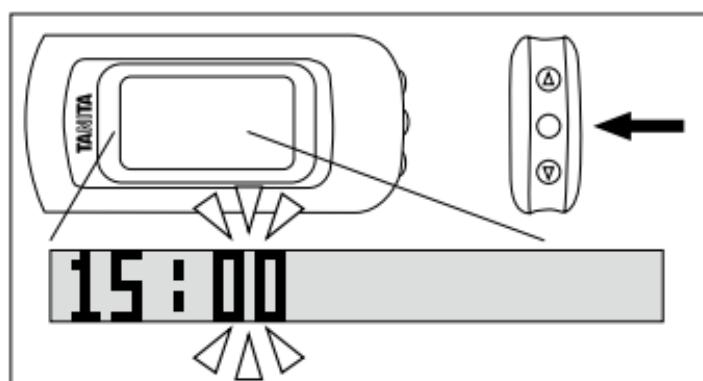
次ページへつづく

設定をする

時刻を設定する

例:PM3:00にあわせる場合
※時計は24時間表示です。

①日付を設定後、『ジコク』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『ジコク』とスクロール表示が終わると、「時」が点滅する。

③▼ボタン／▲ボタンを押して、「時」をあわせる。

長押しすると早送りします。

④●ボタンを押して決定する。

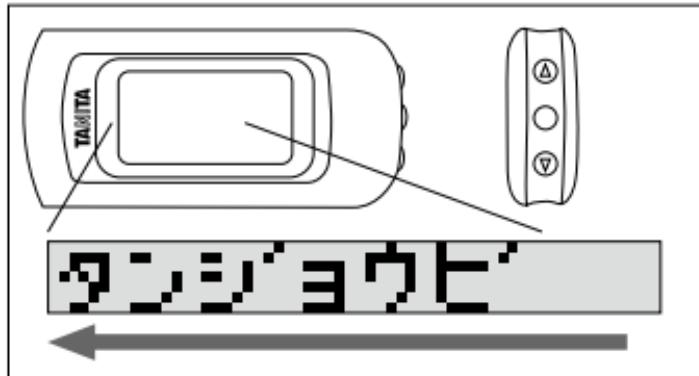
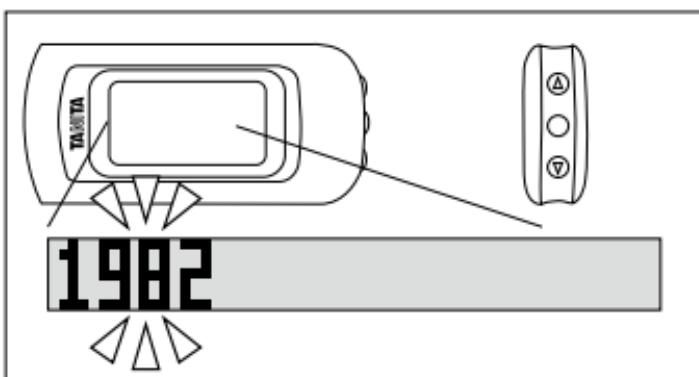
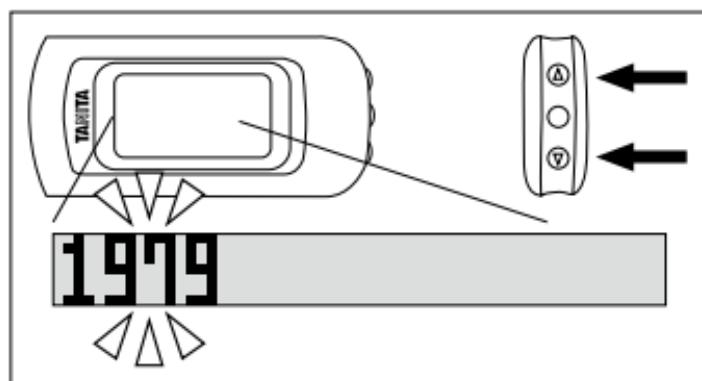
⑤続いて「分」が点滅する。上記と同様に設定する。

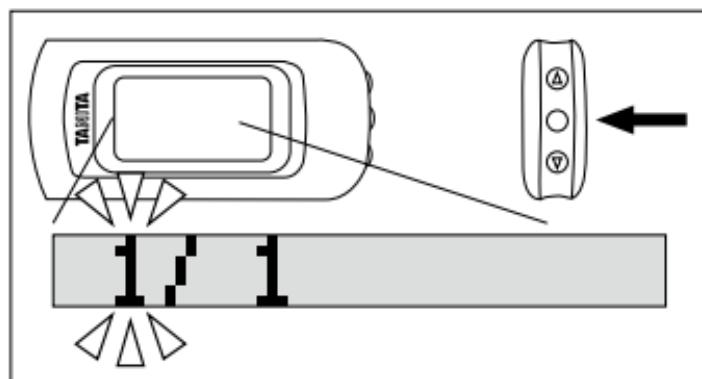
※時刻を正確に合わせるには、「分」が点滅している状態で時報に合わせて●ボタンを押します。

次ページへつづく

誕生日を設定する

例:1979年10月15日にあわせる場合

①時刻を設定後、『ﾀﾝｼﾞｮｳﾋﾞ』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『ﾀﾝｼﾞｮｳﾋﾞ』とスクロール表示が終わると、「年」が点滅する。

③▼ボタン／▲ボタンを押して、「生まれた年」をあわせる。

長押しすると早送りします。
（設定範囲：1900年〜2050年）

④●ボタンを押して決定する。

⑤続いて「月・日」が点滅する。
上記と同様に「生まれた月・日」を設定する。

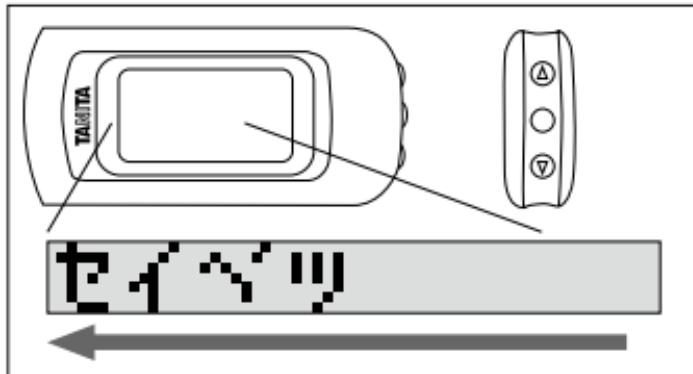
次ページへつづく

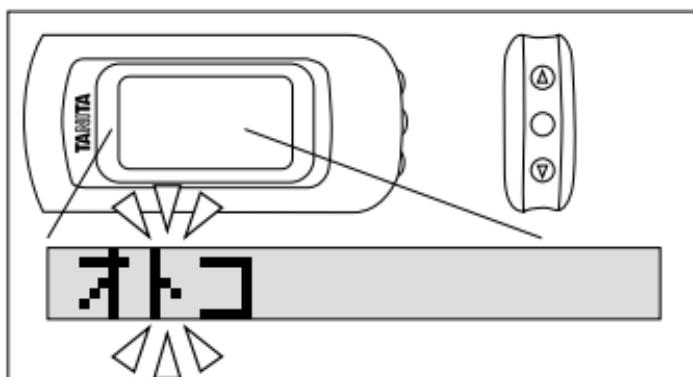
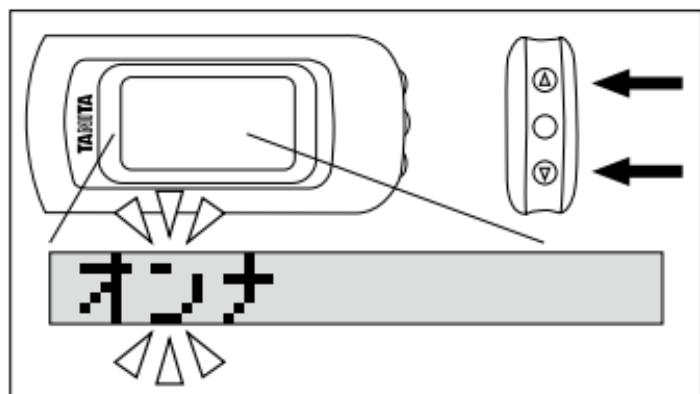
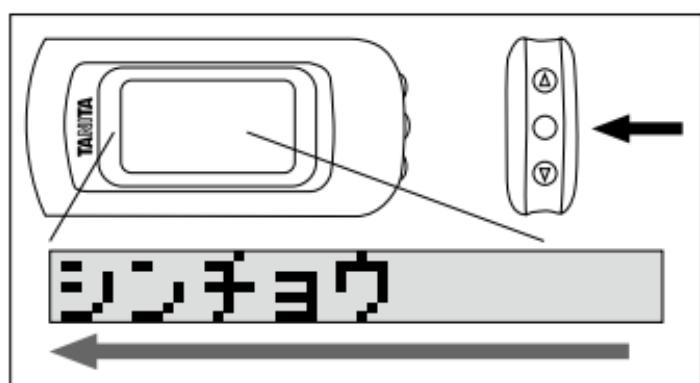
※誕生日設定後『セッテイ エラー』と表示された場合、今日の日付よりも未来の誕生日を設定しています。西暦を設定するところからやり直してください。
※6才以下の設定を行うと、6才として計算し、99才以上で設定すると、99才として計算されます。

次ページへつづく

設定をする

性別を設定する

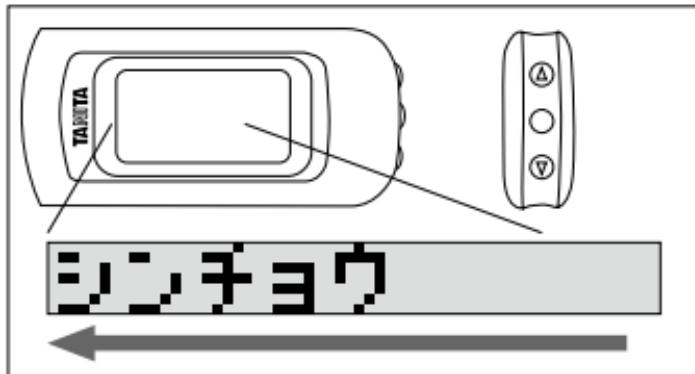
例:女性に合わせる場合

①誕生日を設定後、『セイベツ』と表示される。

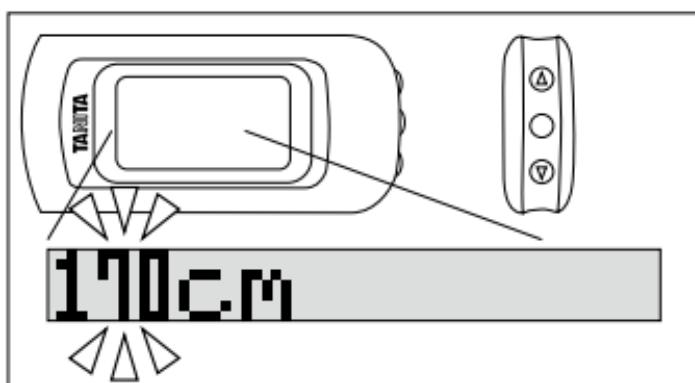
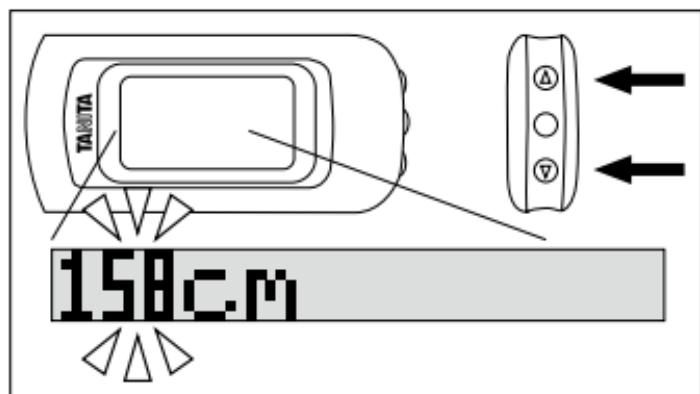
※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『セイベツ』とスクロール表示が終わると、『オトコ』が点滅する。

③▼ボタン／▲ボタンを押して、「性別」を
合わせる。

④●ボタンを押して決定する。
液晶に『シンチョウ』と表示される。

ご使用の前に

次ページへつづく

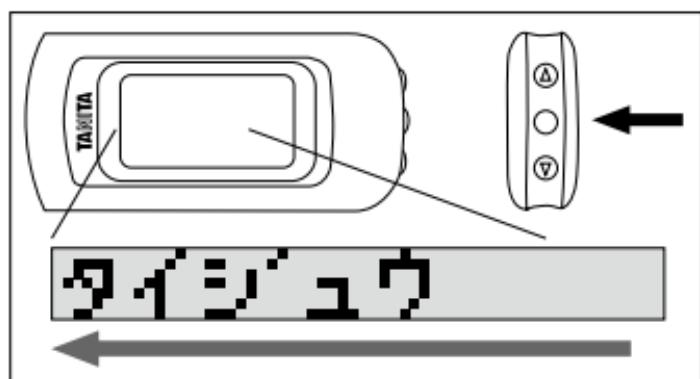
身長を設定する

例:身長158cmに合わせる場合

①性別を設定後、『シンチョウ』と表示される。

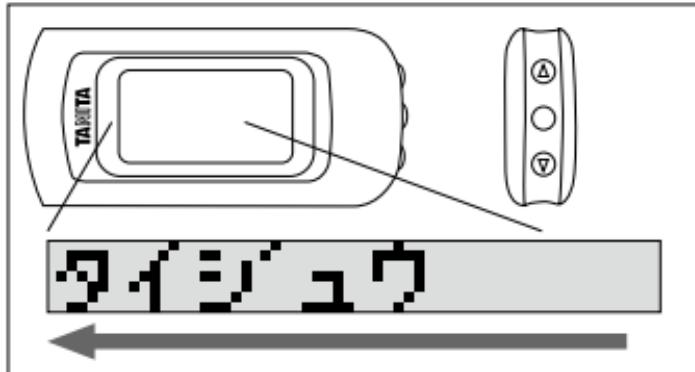
※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『シンチョウ』とスクロール表示が終わると、「身長」が点滅する。

③▼ボタン／▲ボタンを押して、「身長」を合わせる。

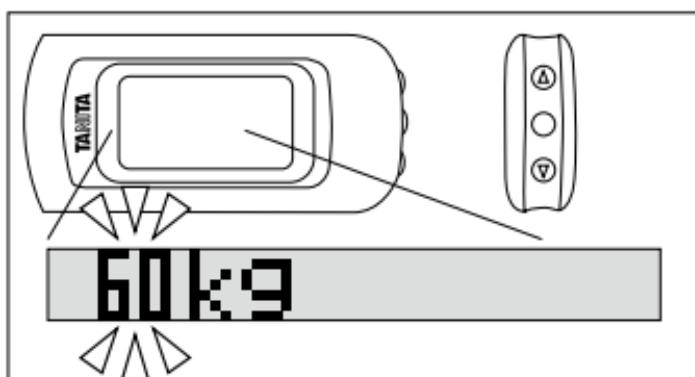
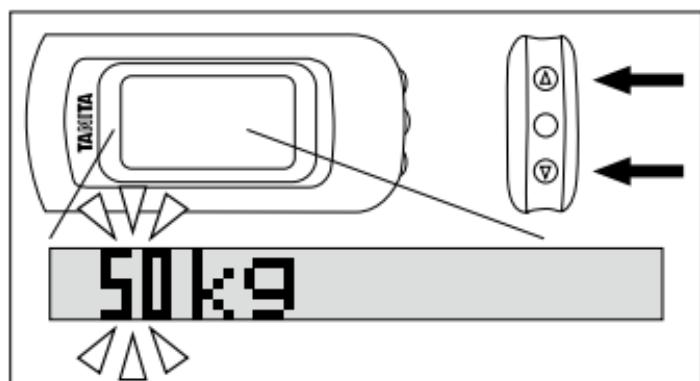
長押しすると早送りします。
（設定範囲:90cm〜220cm）

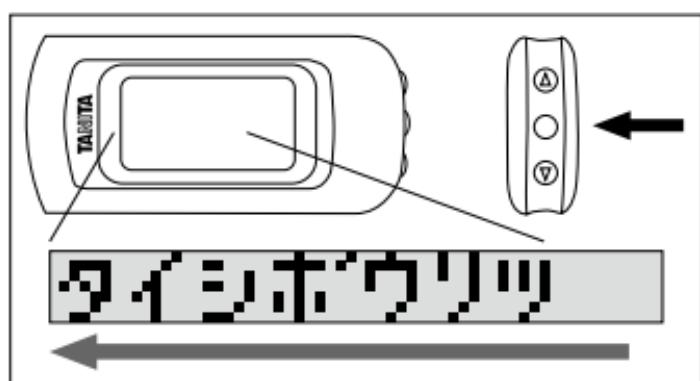
④●ボタンを押して決定する。
液晶に『タイジュウ』と表示される。

ご使用の前に

次ページへつづく

体重を設定する

例:体重50kgに合わせる場合

①身長を設定後、『タイジュウ』と表示される。

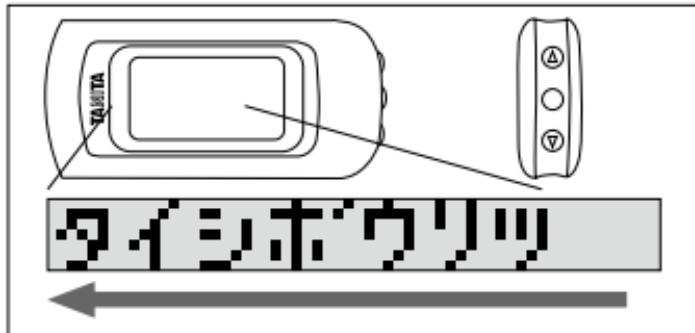
※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『タイジュウ』とスクロール表示が終わると、「体重」が点滅する。

③▼ボタン／▲ボタンを押して、「体重」を合わせる。

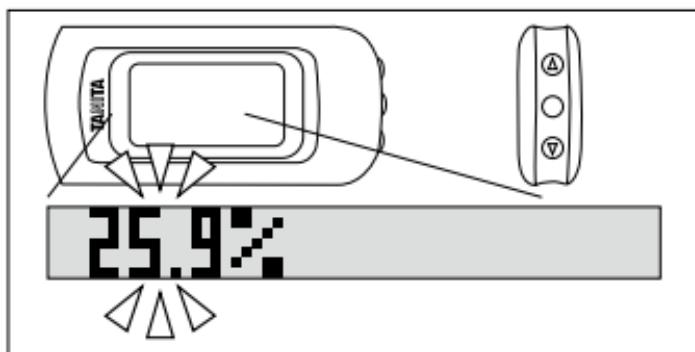
長押しすると早送りします。
（設定範囲:20kg〜150kg）

④●ボタンを押して決定する。
液晶に『タイシボウリツ』と表示される。

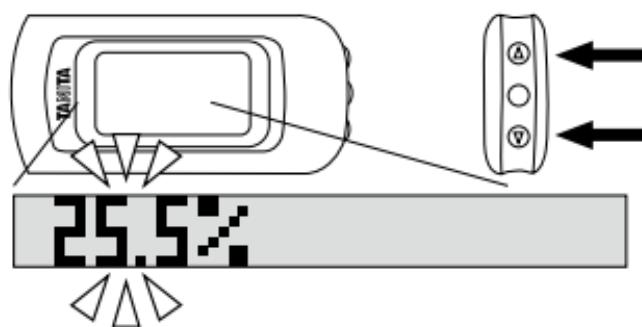
次ページへつづく

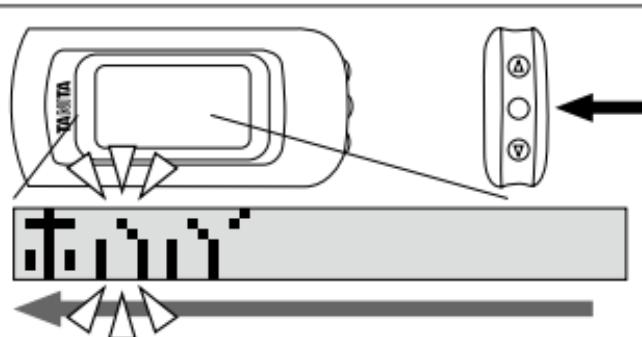
設定をする

体脂肪率を設定する

例:体脂肪率25.5%に合わせる場合

①体重を設定後、『タイシボウリツ』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『タイシボウリツ』とスクロール表示が終わると、「体脂肪率」が点滅する。

※表示された体脂肪率は、推測された値です。体脂肪率が正確にわからない方はそのままの値で設定してください。

③▼ボタン／▲ボタンを押して、「体脂肪率」を合わせる。

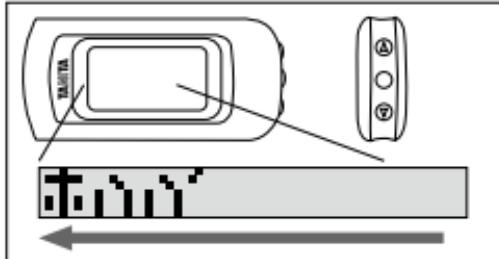
長押しすると早送りします。
（設定範囲:5.0%〜75.0%）

④●ボタンを押して決定する。
液晶に『ホゾン』と表示される。

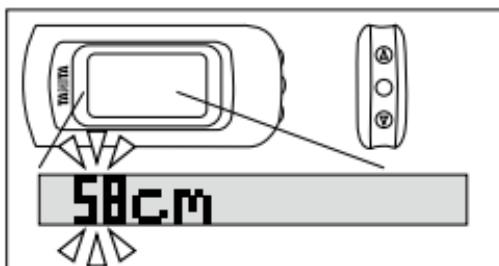
次ページへつづく

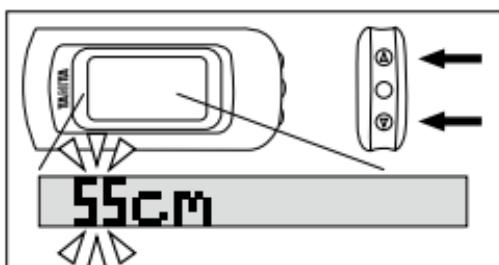
お知らせ

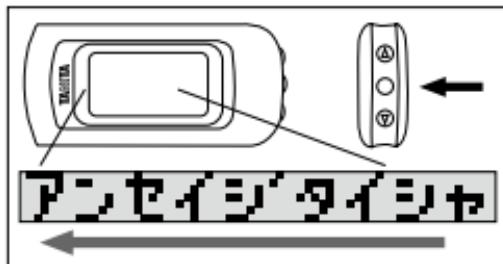
体脂肪率の設定について
体脂肪率は、性別・身長・体重から計算された値が表示されます。カロリズムの測定値を、より正確にするために、タニタの体組成計で測定した値で設定することをお勧めします。
体脂肪率を表示された値から変更すると、次回の設定のときは、自動計算せず、変更した値が表示されます。

歩幅を設定する

例:歩幅を55cmに合わせる場合

①体脂肪率を設定後、『ホハバ』と表示される。

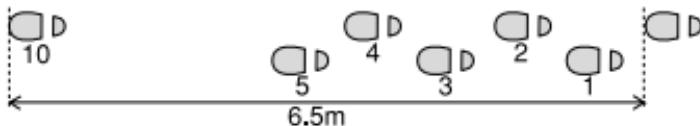
※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『ホハバ』とスクロール表示が終わると、「歩幅」が点滅する。

※表示された歩幅は、身長から自動計算された推測値です。歩幅が正確にわからない方はそのままの値で設定してください。正確に歩幅を知りたい方は、P33を参照してください。

③▼ボタン／▲ボタンを押して、「歩幅」を合わせる。

長押しすると早送りします。
（設定範囲:20cm～150cm）

④●ボタンを押して決定する。
液晶に『 アンセイジタイシャ 』と表示される。

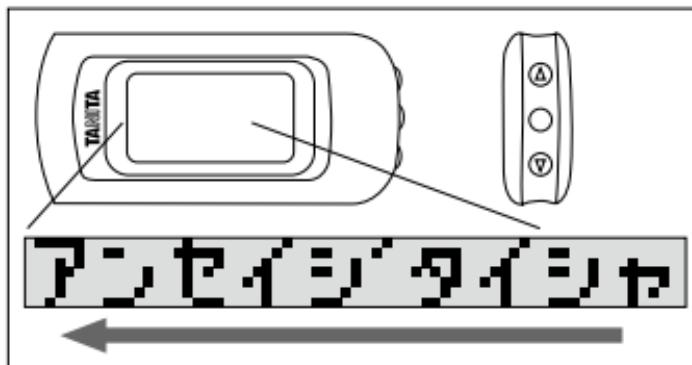
お知らせ

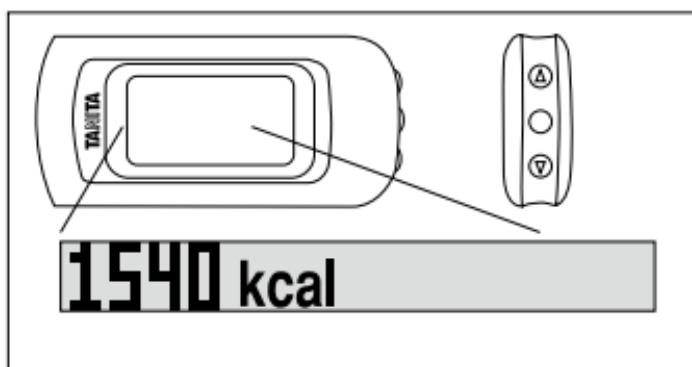
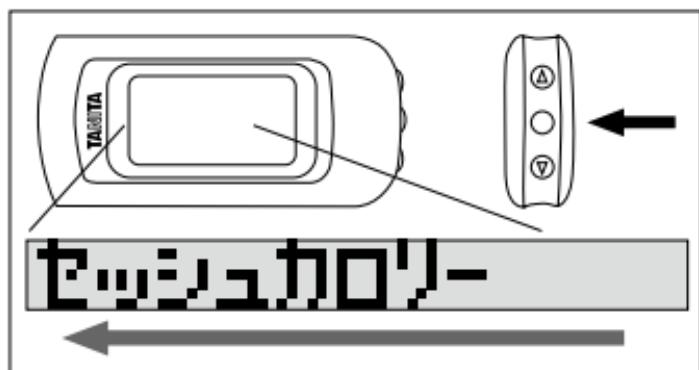
歩幅の設定について
歩幅は、身長から推測された値がでます。正確な値を知るには、下記の方法がおすすめです。

※歩幅とはつま先からつま先の長さをいいます。正確な平均歩幅を知るには、10歩歩いた合計距離を歩数である10で割ります。
例:10歩で6.5m歩いた場合　6.5m÷10（歩数）=65cm

歩幅を表示された値から変更すると、次回の設定のときは、自動計算せず変更した値が表示されます。

ご使用の前に

次ページへつづく

安静時代謝量を確認する

①歩幅を設定後、『アンセイジ゛タイシャ』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『アンセイジ゛タイシャ』とスクロール表示が終わると、設定した値から計算された「安静時代謝量」が表示する。

③●ボタンを押すと、液晶に『セッシュカロリー』と表示される。

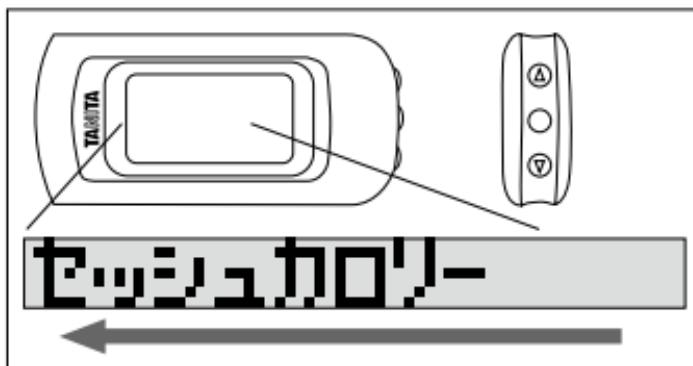
お知らせ

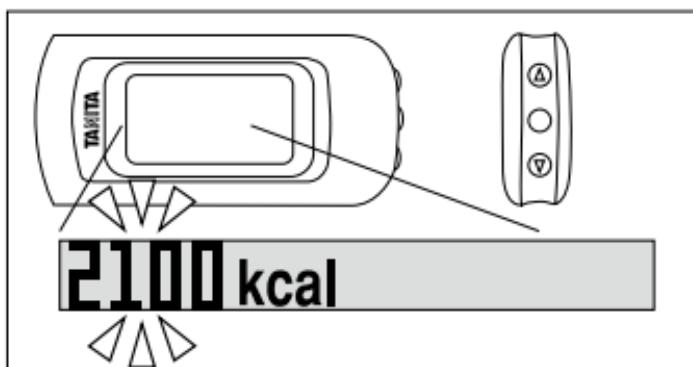
安静時代謝量とは
座って安静にした状態で1日過ごした時の消費カロリーです。設定した内容により計算された値です。生活する上で最低限必要なエネルギーとなりますので、覚えておくと便利です。
年齢・身長・体重・体脂肪率が変化した場合は、再設定することで、新たに計算された安静時代謝量を確認することができます。

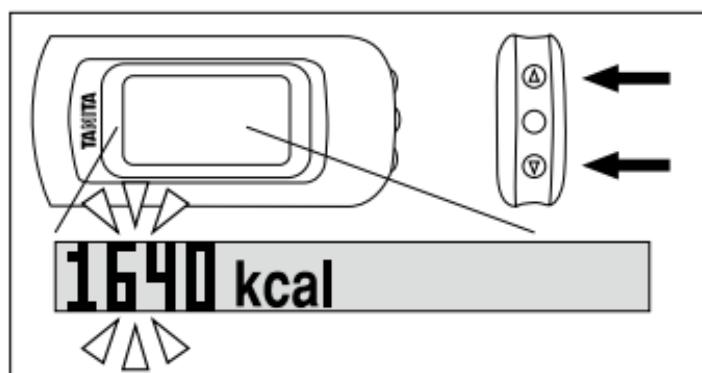
次ページへつづく

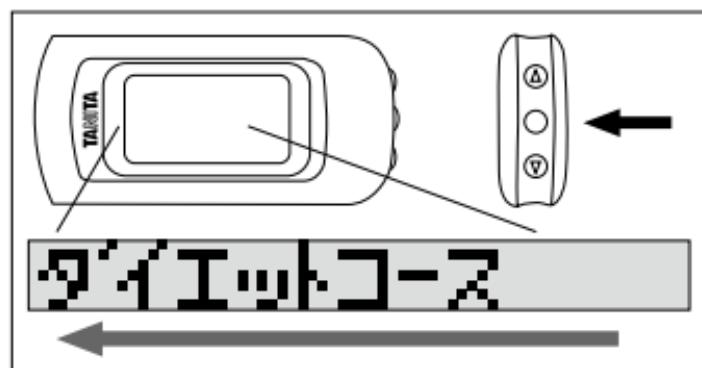
摂取カロリーを設定する

1日に食べる摂取カロリーの合計を入力してください。3日間ほど食事内容をメモして、1日の摂取カロリーの平均を入力することをおすすめします。別紙の「摂取カロリー表」などを利用してください。

※摂取カロリーは自動計算できません。摂取カロリーに変化があった場合はその都度、変更してください。

①安静時代謝の表示後、『セッシュカロリー』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『セッシュカロリー』とスクロール表示が終わると、「摂取カロリー」が点滅する。

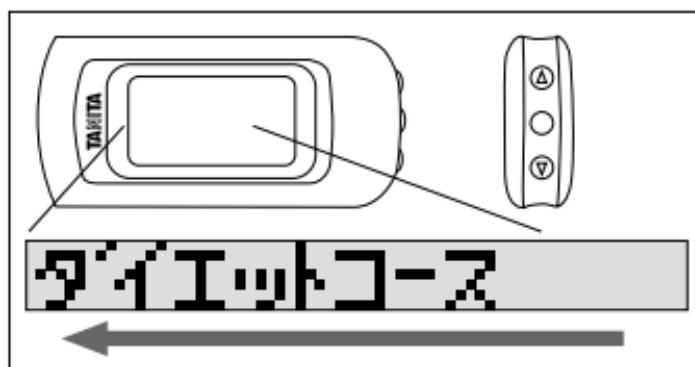
※ここで表示される摂取カロリーは、身体情報から導き出された摂取カロリーの目安です。

③▼ボタン/▲ボタンを押して、「摂取カロリー」を合わせる。
長押しすると早送りします。

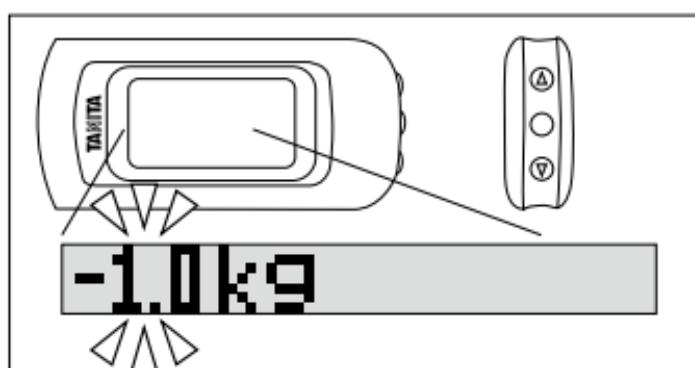
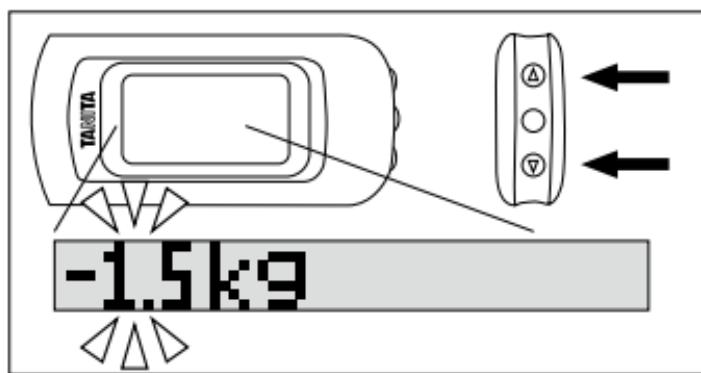
※摂取カロリーは別紙の「摂取カロリー表」を参考に一日に摂取しているカロリー入力してください。

④●ボタンを押して決定する。
液晶に『ダイエットコース』と表示される。

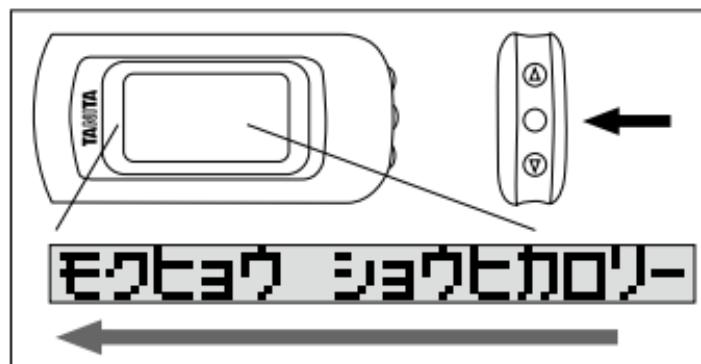
ご使用の前に

次ページへつづく

ダイエットコースを設定する

ダイエットコースの設定では、30日間でどのくらいのペースで減量するのかを選択します。「-1.0kg」と設定した場合、それは、30日間で、1kgを減量するペースでダイエットしていくことを意味します。
目標体重に達成した場合は、体重の設定変更とともに、ダイエットコースを「0.0kg」に変更して、体重の維持をすることをおすすめします。

①摂取カロリー設定後、『ﾀﾞｲｴｯﾄｺｰｽ』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『ﾀﾞｲｴｯﾄｺｰｽ』のスクロール表示が終わると、『-1.0kg』が点滅する。

③「▼ボタン/▲ボタンを押して、『ダイエットコース』を設定する。
長押しすると早送りします。

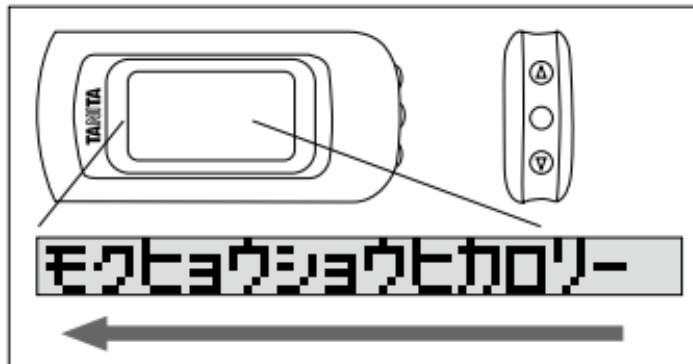
※ダイエットコースは、0.0kg　-0.5kg　-1.0kg -1.5kg　-2.0kgの5つです。
30日間でどのくらいのペースで減量したいのか選択してください。

④●ボタンを押して決定する。
液晶に『モクヒョウ　ショウヒカロリー』と表示される。

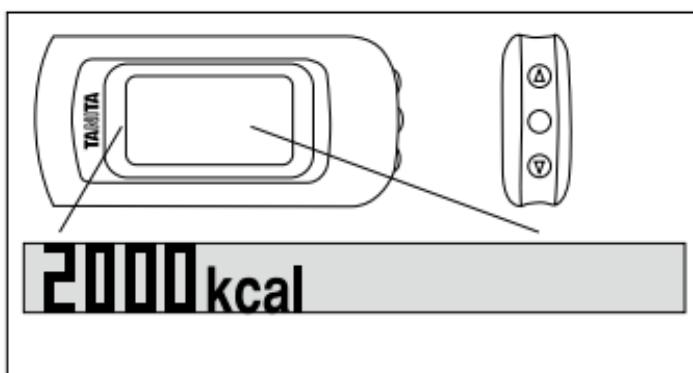
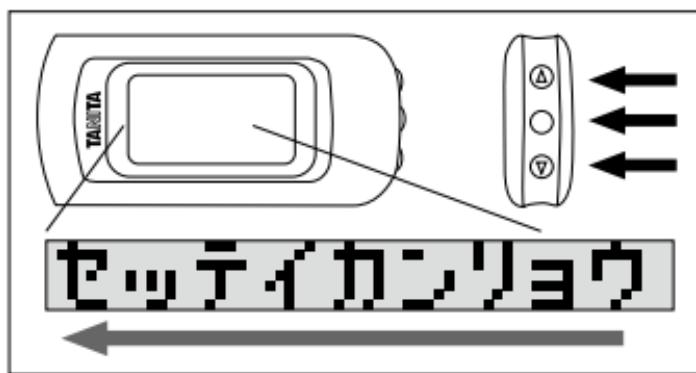
ご使用の前に

次ページへつづく

設定をする

目標消費カロリーを確認する

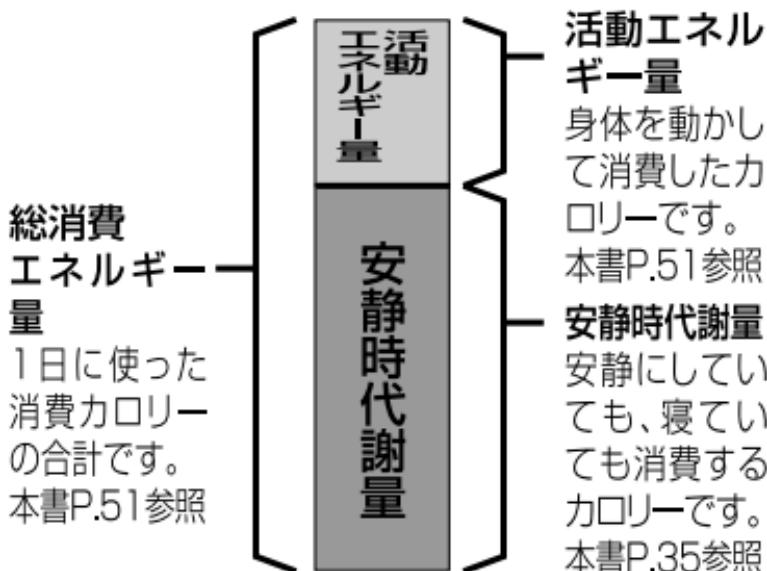
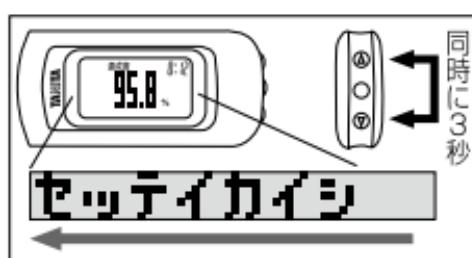
目標消費カロリーは、摂取カロリーとダイエットコースから計算された、1日の消費カロリーの目標値です。

①ダイエットコース設定後、
『モクヒョウショウヒカロリー』を表示します。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②『モクヒョウショウヒカロリー』とスクロール表示後、設定した値から計算された「目標消費カロリーが表示されます。

③いずれかのボタンを押すと 『セッテイカンリョウ』と表示する。

すべての設定が完了しました。

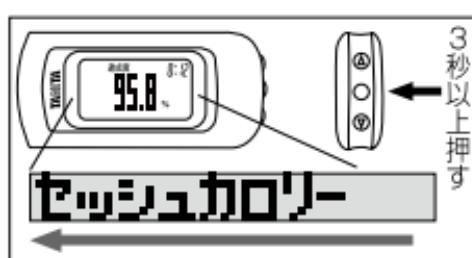
※設定中、5分間ボタン操作がない場合、通常測定に戻ります。

設定をする

総消費エネルギー量・活動エネルギー量・安静時代謝量の関係について

設定内容を変更する

①今日の値の表示中に、図のように、▲ボタンと▼ボタンを同時に3秒以上押す。

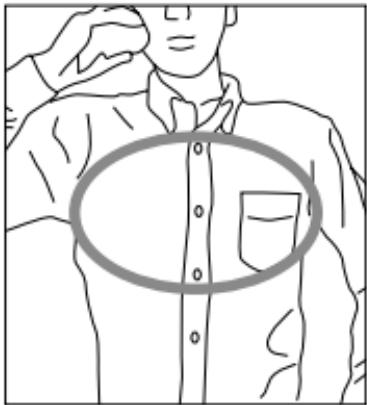
液晶画面に『セッテイカイシ』とスクロール表示される。

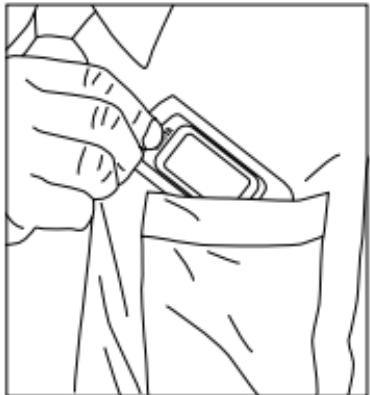
※この続きは、P16～「設定をする」を参照してください。

摂取カロリー、ダイエットコースを変更する

①今日の値の表示中に、図のように、●ボタンを3秒以上押す。
液晶画面に『セッシュカロリー』とスクロール表示される。

※この続きは、P36～「摂取カロリーを設定する」を参照してください。

装着する

お知らせ

※上半身を中心とした身体活動もしっかりと計測するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。
例：胸ポケットなど

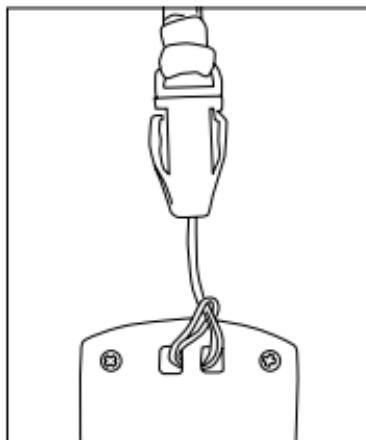
※ズボンの前ポケットは、歩行時の足の動きにより、身体活動を大きく測定してしまうことがあります。

ポケットに入れる

落下防止ストラップを使用し、クリップをポケットのふちにつけることをおすすめします。

落下防止ストラップの使い方は、本書P.45を参照してください。

注意
本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。破損してけがをする可能性があります。

装着する

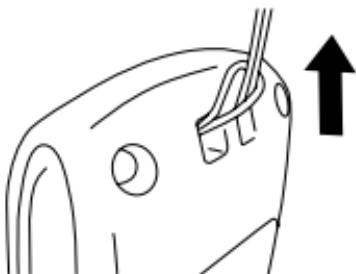
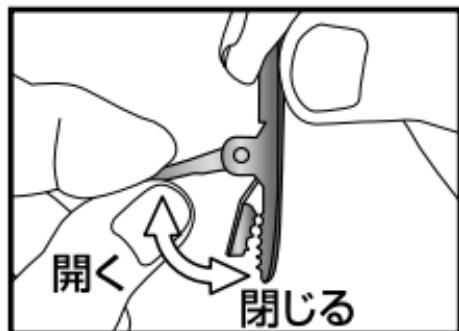
ネックストラップを使い、首から下げる。

①ネックストラップを本体に取り付ける。

②ネックストラップを使い、首から下げる。

※服の内側に入れてご使用ください。服の外側で、本器が大きく揺れると身体活動を大きめに測定してしまうことがあります。

落下防止ストラップの使い方

胸ポケットに入れて使用する場合、落下防止のためにストラップを使用することをおすすめします。

落下防止ストラップの取り付け方

※ストラップを強く引っぱらないでください。伸びたり、切れることがあります。

落下防止クリップの使い方

クリップの開き方／閉じかた

※クリップをはさんだまま、強く引っ張らないでください。はさんだ布地などをいためる場合があります。
※厚く固いものにはさむとクリップが破損するおそれがありますので、ご注意ください。

測定する

◆本体を装着して測定してみましょう。
本商品は、身に着けるだけで1日の総消費エネルギー量を測定することができます。いままでの歩数計とは異なり、歩数測定だけでなく、身体活動における活動エネルギー量も測定することができます。

歩数・歩行距離・歩行時間の測定について

◆本器では誤測定を防止するため、歩行の始まりを判断しています。
⇒7秒以上の一定した動きがあれば、歩行と判断し、それまでの測定値を一度に表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと、測定値は加算されません。
※歩数・歩行距離・歩行時間以外は常に測定しています。

※本器が動きを感知しなくても、総消費エネルギー量は増加します。身体活動がない安静にした状態でも、人体はエネルギーを消費するという仕組みをプログラムに取り入れています。
※本器には省電力モードがついていますので、約3分間動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。

正しくご使用いただくために

次のような場合、活動量が正しく測定できない場合がありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

◆乗り物に乗った場合

- ◆ 車やバス、バイクに乗ったとき
- ◆ 自転車に乗ったとき

◆上下移動を伴う運動

- ◆ 階段の上り下り
- ◆ 急斜面の上り下り

◆歩行以外のスポーツ

- ◆ ジョギングやジャンプなどの運動、スポーツの時

（活動量は参考値として測定可能）

◆本器が不規則に動くとき

- ◆ ポケットのなかで不規則にはねる動き
- ◆ 装着箇所が不規則に動くとき

◆設定操作中

次のような場合、歩数・歩行距離・歩行時間を正確に測定できない可能性があります。

◆不規則な歩行をしている場合

- ◆ すり足のような歩き方（雪道など）
- ◆ サンダル、ゾウリなどの履物での歩行
- ◆ 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

◆歩行以外のスポーツ

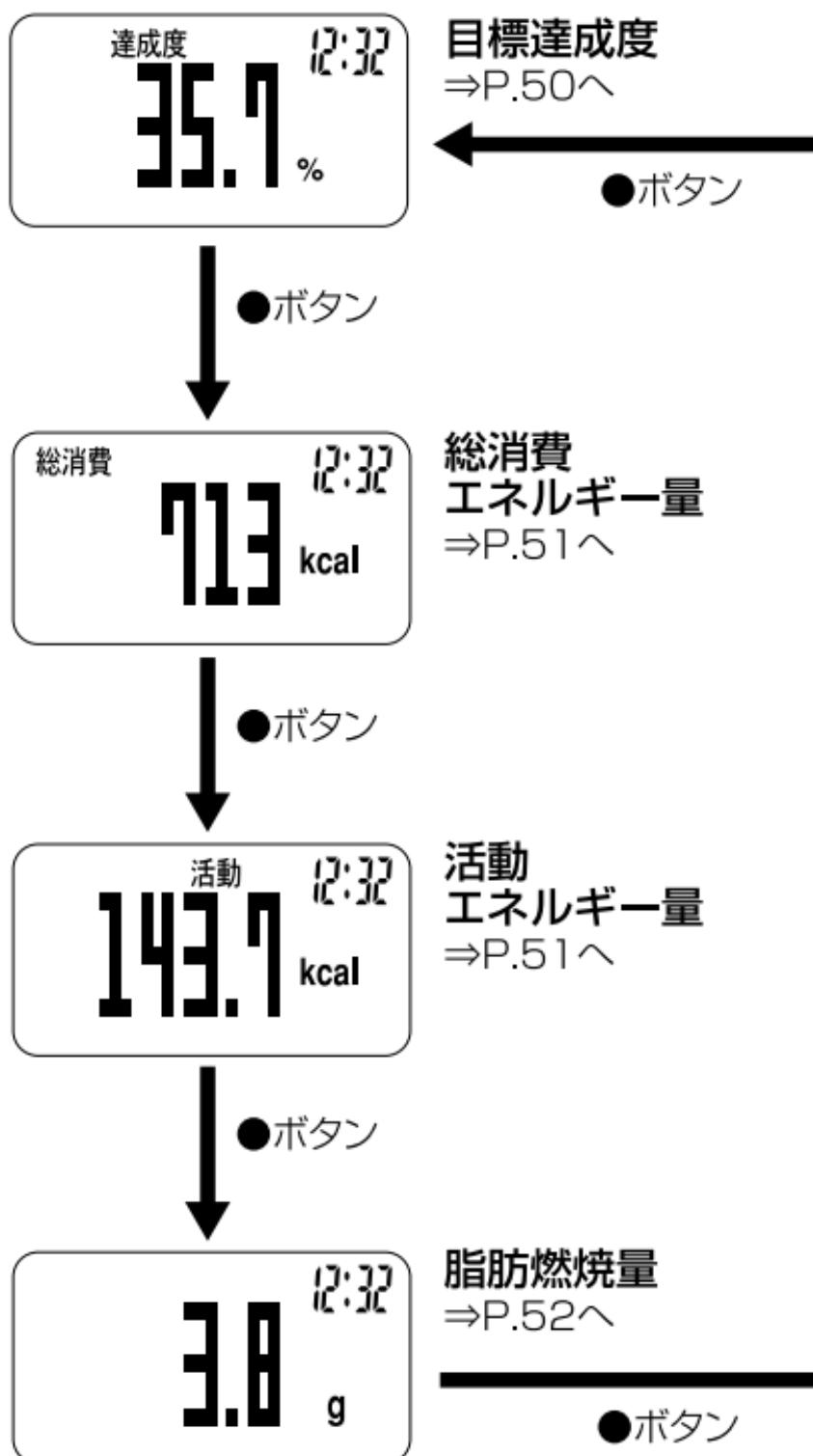
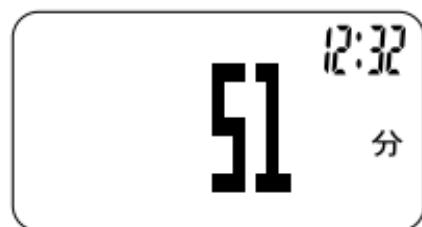
- ◆ ジョギングやジャンプなどの運動、スポーツの時

（測定可能ですが、参考値としてください）

測定結果を見る

●ボタンを押すごとに、表示内容が切り替わります。

※時刻は常に表示しています。

12:32
51
分
歩行時間
（分表示）
⇒P.53へ
●ボタン
12:32
2.37
km
歩行距離
⇒P.53へ
●ボタン
12:32
4321
歩
歩数
⇒P.52へ

表示画面について

目標達成度・時刻

① 目標達成度
1日の目標消費カロリーに対する達成度を表示します。
最大9999.9%まで表示します。超えると表示は動かなくなります。

② 時刻
現時点の時刻です。（24時間表示）

総消費エネルギー量・時刻

① 総消費エネルギー量
今日の午前0時から現時点までの消費カロリーの累計です。（1日最大999999kcalまで表示します。超えると表示は動かなくなります。）

② 時刻
現時点の時刻です。（24時間表示）

活動エネルギー量・時刻

① 活動エネルギー量
今日の午前0時から現時点までで、身体活動によって消費したカロリーです。身体活動とは、座ってじっとしている状態（安静時）よりも多くのカロリーを消費するすべての動作です。（最大9999.9kcalまで表示します。超えると表示は動かなくなります。）

② 時刻
現時点の時刻です。（24時間表示）

表示画面について

脂肪燃焼量・時刻

① 脂肪燃焼量
身体活動によって燃焼した脂肪量を表します。（最大9999.9gまで表示します。超えると表示は動かなくなります。）

② 時刻
現時点の時刻です。（24時間表示）

歩数・時刻

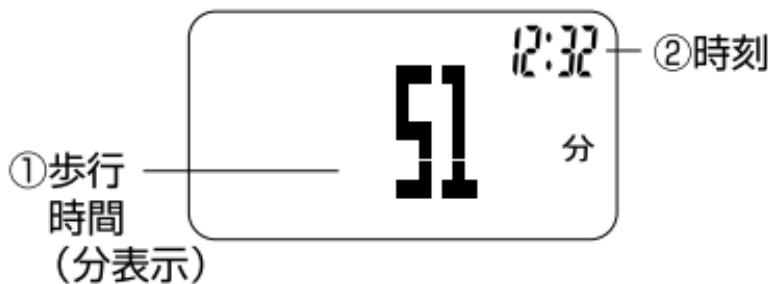
① 歩数
歩いた歩数を表示します。（1日最大999999歩まで表示します。超えると表示が動かなくなります。）

② 時刻
現時点の時刻です。（24時間表示）

歩行距離・時刻

① 歩行距離
歩幅と歩いた歩数から距離を計算して表示します。(最大999.99kmまで表示します。超えると表示は動かなくなります。)

② 時刻
現時点の時刻です。(24時間表示)

歩行時間・時刻

① 歩行時間
歩行した時間を計算して表示します。
(最大999999分まで表示します。超えると表示は動かなくなります。)

② 時刻
現時点の時刻です。(24時間表示)

過去メモリを見る

メモリ画面のスイッチ操作

今日の測定値

達成度 12:32 35.7 %
目標
達成度

総消費 12:32 713 kcal
総消費
エネル
ギー量

活動 12:32 143.7 kcal
活動
エネル
ギー量

12:32 3.8 g
脂肪
燃焼量

12:32 4321 歩
歩数

12:32 2.37 km
歩行
距離

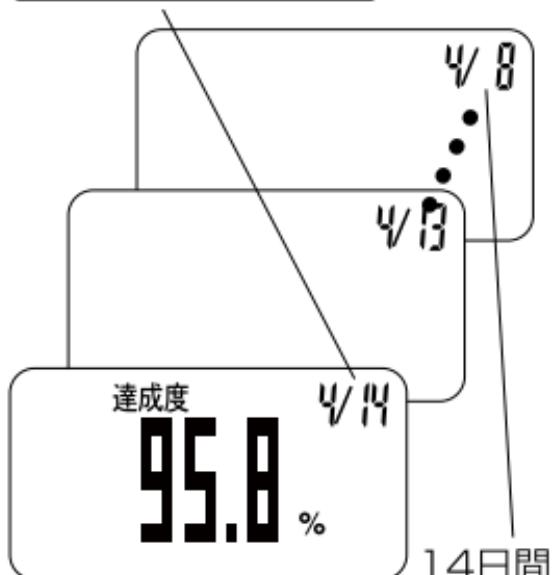
12:32 51 分
歩行
時間

▼ボタンを押すごとに、14日間までの過去メモリーが見られます。

何日のデータか表示

4/ 8
4/13
達成度 4/14
95.8 %
14日間

▼ボタン
14日間
メモリ

▲ボタン
今日の
測定値に
戻る

●ボタンを押すごとに、目標達成度⇒総消費エネルギー量⇒活動エネルギー量⇒脂肪燃焼量⇒歩数⇒歩行距離⇒歩行時間⇒目標達成度･･･と表示が切り替わります。

お知らせ

「過去データ」が14日分ないときは、右図のような表示になります。
▼ボタン、または▲ボタンを押すと、今日の値に戻ります。

達成度 --/--
------ %

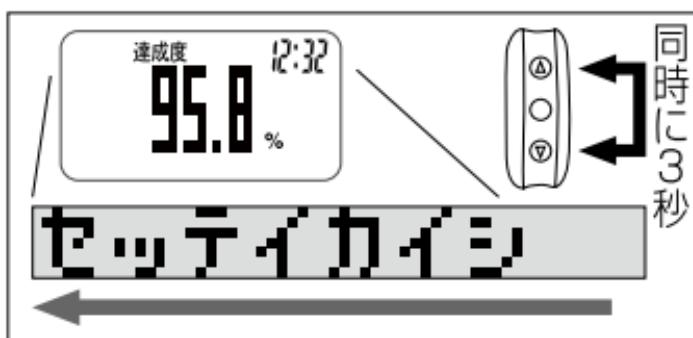
例:目標達成度の場合

システムリセットする

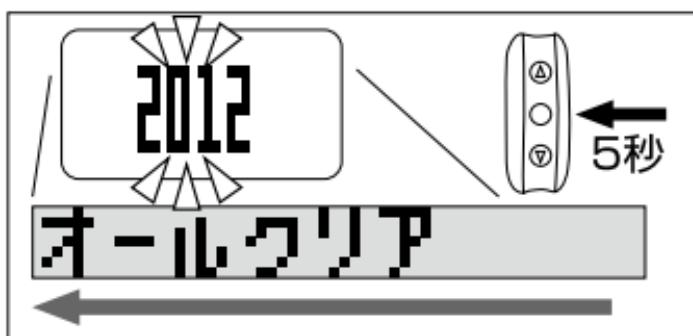
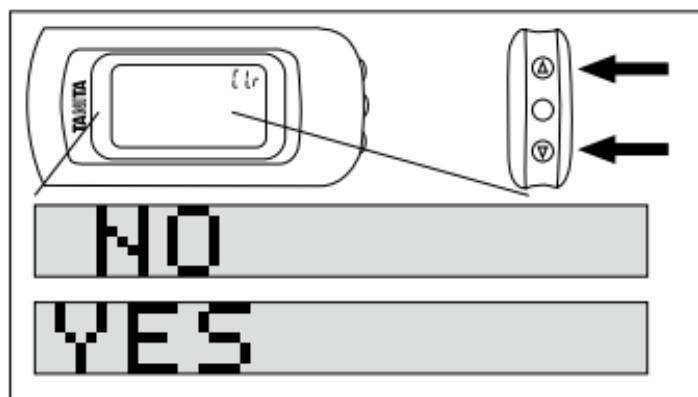
次のような場合、システムリセットを行ってください。

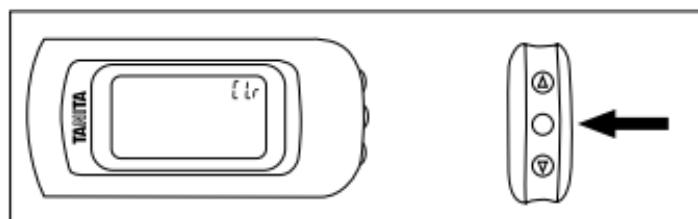
◆設定した内容、メモリーされているすべての測定値を「0」にしたい場合

お知らせ

システムリセットした場合、設定した内容、メモリーされているすべての値は元には戻りません。

①今日の値の表示中に図のように、▲ボタンと▼ボタンを同時に3秒以上押す。

画面に『セッテイカイシ』と表示され、設定画面になる。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

②西暦点滅中に●ボタンを5秒以上押すと、『オールクリア』とスクロール表示する。

③『オールクリア』と表示後、『NO』と表示される。

④▲ボタン／▼ボタンを押して、『YES』を選択する。

⑤●ボタンを押すと、システムリセットされる。

※システムリセット後は設定画面になります。P16を参照して、再度設定をしてご使用ください。
※システムリセットしたくない場合は、「NO」を選択して、●ボタンを押します。設定画面に戻りますので、P16を参照して、再度設定してください。

使い方

主な仕様

検出方法		3軸加速度センサー
表示方法		LCD表示
設定内容	日付・時刻	年・月・日・時刻
	年齢	6才〜99才 （生年月日にて入力）
	性別	男・女
	身長	90cm〜220cm （1cm単位）
	体重	20kg〜150kg （1kg単位）
	体脂肪率	5.0%〜75.0% （0.1%単位）
	歩幅	20cm〜150cm （1cm単位）
	摂取カロリー	100kcal〜10000kcal
	ダイエットコース	選択 0.0kg -0.5kg -1.0kg -1.5kg -2.0kg
	目標消費カロリー	ダイエットコース設定後に表示する。（自動計算）
表示内容	総消費エネルギー量	最小：1kcal 最大：999999kcal
	安静時代謝量	個人設定終了後に表示
	活動エネルギー量	最小：0.1kcal 最大：9999.9kcal
	脂肪燃焼量	最小：0.1g 最大：9999.9g
	歩数	最小：1歩 最大：999999歩
	時刻	24時間表示
	歩行距離	最小：0.01km 最大：999.99km
	歩行時間	最小：1分 最大：999999分

表示内容	目標達成度	最小：0.1% 最大：9999.9%
	14日間メモリー	目標達成度、総消費エネルギー量、活動エネルギー量、脂肪燃焼量、歩数、歩行距離、歩行時間を過去14日分

歩数精度	±5%（振動試験器による）
電源	DC3.0V（コイン型リチウム電池CR2032×1個）
電池寿命	約6ヶ月 （1日約16時間作動した場合）
使用温度	0～+40℃
本体寸法	D14.5×W71×H33mm
本体質量	約28g（電池含む）
主な材質	本体：ABS、PC
付属品	お試し用電池CR2032×1個、ドライバー、落下防止用ストラップ、ネックストラップ、摂取カロリー表
生産国	中国

こんな時は

症状	対処
マークが点滅した	電池が消耗しています。速やかに新しい電池（CR2032）と交換してください。 本書P.12,13参照
Lo表示がでた	電池の残量がなくなりました。計測できません。新しい電池（CR2032）と交換してください。本書P.12,13参照
電池を入れたのに何も表示しない	電池の向きはあっていますか?電池の⊕⊖の向きをお確かめください。 本書P.12,13参照
	電池が消耗しています。速やかに新しい電池（CR2032）と交換してください。 本書P.12,13参照
測定された値が少ない／多い	「装着する」「測定する」「正しくご使用いただくために」をご確認ください。本書P.43～47参照
	設定された内容があっていますか?設定内容をお確かめください。本書P.16～42参照
	電池交換のタイミングにより記録に影響がでることがあります。本書P.14参照
Err01 Err02 マークが表示	電池を入れ直してください。本書P.12,13参照 その後過去メモリーにも不具合がある場合はシステムリセットを行って下さい。本書P.56参照

アフターサービスについて

1. 保証書について

保証書は、取扱説明書に付いておりますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2. 修理を依頼されるとき

◆保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、保証書を添えて本器をお送りください。

◆保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって商品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3. ご不明な点はお客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

本社・東京営業所
〒174-8630
東京都板橋区前野町1−14−2
☎ 03（3558）8111（代表）

大阪営業所
〒577-0013
東大阪市長田中1−3−15
☎ 06（6784）2811（代表）

名古屋営業所
〒465-0072
名古屋市名東区牧の原2−707
☎ 052（704）2201（代表）

福岡営業所
〒812-0882
福岡市博多区麦野4−2−6
☎ 092（575）5761（代表）

北日本営業所
〒014-0113
秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28−1
☎ 0187（66）2144（代表）

ホームページアドレス
http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先

フリーダイヤル 0120-133821
受付時間 / 9：00〜18：00
（土・日・祝祭日は除く）

お客様サービス相談室
〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

タニタ　サービスセンター
〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

＜無料修理規定＞

1. 取扱説明書等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2. 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客さまサービス相談室にご連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3. ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客さまサービス相談室へご相談ください。
4. 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
   - イ. 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
   - ロ. お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
   - ハ. 火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
   - ニ. 保証書の提示がない場合
   - ホ. 保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5. 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6. 保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

保　証　書

販売店様へ

ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記保証期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却致します。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、当社規定に基づき、責任を持って管理致します。

品　名	活動量計　EZ−061
保証期間	本体　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　月　日
販売店	ご住所・店名 ㊞ 電話　（　）
お客様	ご住所 お名前　様 電話　（　）

株式会社タニタ

〒174-8630　東京都板橋区前野町1-14-2
お客様サービス相談室
フリーダイヤル 0120-133821